



Carbonara de courge musquée avec tempeh et gouda vieilli

Recette par : Chef Lynn Crawford

Adresse : Peterborough, ON

Pour : 4 à 6 personnes

Durée totale : 45 minutes



Les pâtes carbonara sont un classique, mais j'ai fait une version végétarienne, en utilisant l'un de mes légumes préférés - la courge musquée - et du tempeh fumé à la place du bacon. Un gouda hollandais classique robuste crée une saveur piquante qui relève le plat. Vous pouvez ajouter n'importe quelle courge, légume-racine ou légumes spiralés comme la courgette.

INGRÉDIENTS

- 3 c. à table d'huile d'olive, divisées
- 1 c. à table de beurre non salé
- 1 petit oignon blanc, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- ½ c. à thé de flocons de piment rouge
- 3 tasses de courge musquée pelée et coupée en dés
- 2 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 2 brins de thym frais, feuilles seulement ou 1 cuillère à café de thym séché
- Sel casher et poivre noir fraîchement moulu
- ¼ tasse de fromage mascarpone (ou ½ tasse de crème épaisse/35 %)
- 6 onces (170 g) de tempeh, coupé en cubes de ½ pouce
- 1 brin de sauge fraîche, feuilles seulement
- 1 cuillère à thé de paprika fumé
- 1 c. à table de sauce soja à teneur réduite en sodium
- 1 c. à table de ketchup
- 6 tasses de nouilles spiralées de courge musquée (environ 1¼ livre/565 g)
- ½ tasse de fromage Gouda vieilli ou de parmesan râpé

INSTRUCTIONS

1. Faire chauffer 1 cuillère à thé d'huile d'olive avec le beurre dans une grande casserole à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'il soit ramolli, 3 à 4 minutes. Incorporer l'ail et les flocons de piment et cuire, en remuant constamment, pendant 30 secondes. Ajouter la courge musquée, le bouillon de légumes et les feuilles de thym, saler et poivrer. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la courge soit tendre, environ 20 minutes.
2. À l'aide d'un mélangeur à main, réduire le mélange de courge en purée jusqu'à une consistance lisse. Ajouter le mascarpone et mélanger à nouveau. Retirer du feu et couvrir pour garder au chaud. Avec les [mélangeurs KitchenAid®](#), réduire la courge en purée est facile et vous serez inspiré pour tester de nouvelles recettes.
3. Faire chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive restantes dans une poêle moyenne à feu moyen. Ajouter le tempeh et les feuilles de sauge et cuire 1 minute. Retirer les feuilles de sauge lorsqu'elles sont croustillantes et réserver. Ajouter le paprika, la sauce soja et le ketchup au tempeh et cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le tempeh soit brun et croustillant, 2 à 3 minutes. Retirer du feu et réserver au chaud. Vous pouvez préparer cette recette et bien d'autres à l'aide d'une [cuisinière KitchenAid®](#), tout en étant inspiré pour créer de nouveaux plats.
4. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles de courge, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, 3 à 4 minutes. Égouttez les nouilles de courge, ajoutez-les au tempeh et mélangez délicatement. Transférer le mélange de nouilles dans un plat de service. Verser la sauce à la courge sur les nouilles et saupoudrer de fromage et de feuilles de sauge croustillantes.

Valeur nutritive

250 g

Calories 240

% valeur quotidienne*

Lipides 14 g	19 %
saturés 4,5 g	23 %
+ trans 0,1 g	
Glucides 22 g	
Fibres 2 g	7 %
Sucres 9 g	9 %
Protéines 11 g	
Cholestérol 20 mg	
Sodium 200 mg	9 %
Potassium 800 mg	17 %
Calcium 150 mg	12 %
Fer 1,75 mg	10 %

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**

SPONSORED BY

KitchenAid®

Remarque : Vous pouvez ajouter n'importe quelle courge, légume-racine ou légumes spiralés comme la courgette.